



HIROSHIMA SPORTS ACADEMY



第3回共通プログラム

日時 8月24日(日) 9:30~12:00

場所 広島市西区スポーツセンター

【身体能力開発トレーニング】

【講師】 株式会社クリエクト 竹原 亮紀 氏

2回目となる講演では、「軽く動ける体にするためのウォーミングアップとクールダウン」について講義と実技を行いました。実技では、トレーニングするだけで体への変化も感じることができ、アカデミー生も保護者も楽しく学ぶことができました。

